Der Kreislauf der Selbstverstärkung

Strukturmodell wiederkehrender Verhaltens- und Wahrnehmungsmuster in sozialen Systemen

Einleitung

Dieses Dokument beschreibt ein strukturelles Modell zur Erklärung wiederkehrender Verhaltensmuster innerhalb von Beziehungen und sozialen Systemen.

Im Mittelpunkt steht nicht Moral, Schuld oder Bewertung, sondern die Frage, wie sich bestimmte Dynamiken stabilisieren, wiederholen und über Generationen fortsetzen können.

Das Modell basiert auf Beobachtung und beschreibt funktionale Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung, innerer Verarbeitung und Handlung.

---

1 Ausgangspunkt: Verzerrte Wahrnehmung

Am Beginn vieler dysfunktionaler Muster steht keine bewusste Entscheidung, sondern eine Verschiebung in der Wahrnehmung. Diese kann entstehen durch:

- widersprüchliche Kommunikation
- emotionale Unsicherheit
- wiederholte Grenzverletzungen

Die betroffene Person beginnt, eigene Wahrnehmungen zu hinterfragen und orientiert sich zunehmend an äußeren Deutungen.

2 Stabilisierung durch Anpassung

Um innerhalb des Systems handlungsfähig zu bleiben, erfolgt Anpassung. Typische Formen:

- Unterordnung
- Überanpassung
- Übernahme von Verantwortung für andere

Diese Anpassung ist zunächst funktional, da sie Konflikte reduziert. Langfristig stabilisiert sie jedoch die zugrunde liegende Dynamik.

3 Rollenbildung im System

Wiederkehrende Muster führen zur Ausbildung typischer Rollen. Diese sind keine festen Eigenschaften von Personen, sondern funktionale Positionen innerhalb eines Systems.

Beispiele:

- dominierende Steuerungsrolle
- ausgleichende oder vermittelnde Rolle
- überangepasste Rolle
- ausgegrenzte oder belastete Rolle

Diese Rollen entstehen nicht bewusst, sondern als Ergebnis wiederholter Interaktionen.

4 Mechanismen der Selbstverstärkung

Bestimmte Mechanismen tragen dazu bei, dass sich das System selbst erhält:

- **Wahrnehmungsverzerrung:** Realität wird unterschiedlich interpretiert
- **Kommunikationskontrolle:** Aussagen werden relativiert oder umgedeutet
- **Emotionale Bindung trotz Belastung:** Nähe und Belastung treten gleichzeitig auf
- **Rückkopplung:** Verhalten bestätigt bestehende Annahmen

Das System bleibt dadurch stabil, auch wenn es für einzelne Beteiligte nachteilig ist.

5 Weitergabe über Generationen

Diese Muster werden häufig nicht bewusst weitergegeben, sondern durch Erfahrung gelernt. Kinder übernehmen:

- Bewertungsmaßstäbe
- Reaktionsmuster
- Rollenverständnis

Die Weitergabe erfolgt implizit, nicht intentional.

6 Unterbrechung des Kreislaufs

Eine Veränderung wird erst möglich, wenn die Struktur als solche erkannt wird. Typische Phasen:

1. Irritation oder Bruch (z. B. durch Ereignisse oder neue Perspektiven)
2. Neubewertung der eigenen Erfahrungen
3. Emotionale Verarbeitung
4. Abgrenzung gegenüber bestehenden Mustern
5. Entwicklung eigenständiger Handlungsweisen

Der Prozess ist nicht linear und erfordert Zeit.

7 Ergebnis: Autonomie statt Anpassung

Wird der Kreislauf unterbrochen, entsteht die Möglichkeit, Handlungen nicht mehr ausschließlich aus bestehenden Mustern abzuleiten.

Merkmale:

- stabilere Selbstwahrnehmung
- reduzierte Abhängigkeit von externer Bewertung
- klarere Grenzen
- bewusste Entscheidungsfähigkeit

Abgrenzung

Dieses Modell ist:

- keine moralische Bewertung von Personen
- keine Diagnose
- kein therapeutisches Verfahren

Es beschreibt funktionale Zusammenhänge innerhalb von Systemen und dient der Orientierung.

Ziel

Ziel ist die Sichtbarmachung eines Mechanismus.

Die Erkenntnis der Struktur ermöglicht Distanz – und Distanz ist die Voraussetzung für Veränderung.